PROCESUL INSTRUCTIV-EDUCATIV CONDIȚIONEAZĂ PERFORMANȚA

Performanțele într-o serie de discipline sportive au ajuns la un nivel considerat, pînă nu de mult, inaccesibil. Firește, la această situație a contribuit în mare măsură preocuparea specialiștilor pentru perfecționarea continuă a metodelor de antrenament, a procesului instructiv-educativ. În ultimii ani, volumul de muncă în cadrul antrenamentelor a crescut considerabil, atît prin mărirea numărului săptămînal de lecții, cît și prin creșterea timpului de lucru zilnic. De asemenea, unele antrenamente se desfășoară cu o intensitate care depășește chiar nivelul la care sînt solicitați sportivii într-o competiție. Evident, mărirea volumului și a intensității în cadrul antrenamentelor duce la creșterea capacității de efort a organismului, cu condiția ca sportivii să aibă asigurat un regim adecvat de viață și odihnă. Dar, ponderea pe care aceste două elemente o au în diferitele perioade de pregătire este încă o problemă care trebuie rezolvată cu maximum de exactitate. De aceea, apreciem că în această direcție este necesară o permanentă colaborare a antrenorului cu medicul. Conținutul procesului instructiv-educativ condiționînd nemijlocit marea performanță, am considerat oportună apariția unei pagini pe această temă.

Cheia succeselor luptătorilor de la Rapid

PE FONDUL UNEI BUNE PREGĂTIRI FIZICE — ANTRENAMENTE TEHNICE STRICT INDIVIDUALIZATE

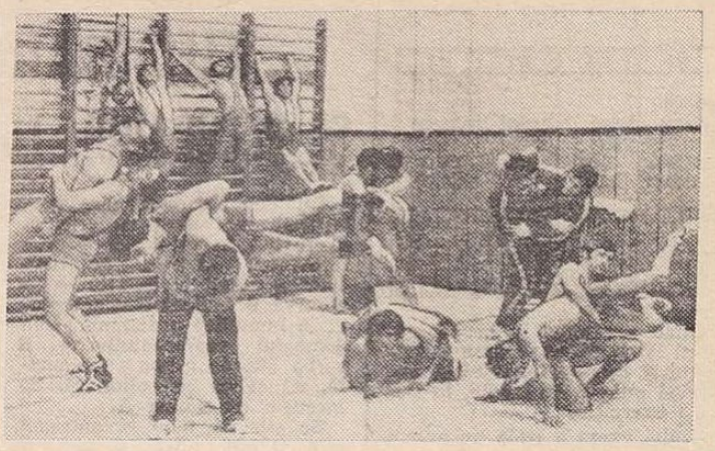
● Exerciții ingenios alese pentru fiecare procedeu în parte

Cu cîtva timp în urmă răsfoiam fișele individuale ale componenților lotului olimpic de lupte greco-romane care se pregătesc pentru J.O. de la Montreal. Între ele am găsit trei — cele ale luptătorilor **Nicu Gingă, Ion Enache** și **Victor Dolipschi** — surprinzătoare prin asemănarea răspunsului la rubrica „primul antrenor". Pe toate trei figura același nume: **Marin Belușica** (Rapid București)! Da, acesta este adevărul. Trei dintre componenții actualului lot olimpic, toți cu șanse apreciabile de a obține medalii la viitoarele confruntări de la Montreal, au fost inițiați în tainele luptelor de către antrenorul rapidist Marin Belușica. Chiar dacă în prezent ei activează sub culorile clubului Dinamo, acești sportivi care au obținut primele performanțe în sala de sub tribuna „Giuleștiului", sînt mîndri pentru antrenorul care i-a descoperit și inițiat. Acesta este și motivul pentru care am considerat necesar ca într-o pagină despre **calitatea procesului instructiv-educativ** să-și găsească locul și un reportaj în care să facem cunoscute „secretele" muncii lui Marin Belușica, unul dintre cei mai productivi antrenori ai țării.

Este ora 17. La intrarea în stadion, în ciuda gerului care „mușcă", observăm cîțiva sportivi care aleargă în jurul terenului de fotbal. În rîndul lor îi remarcăm pe campionul de juniori **Dan Aiacoboaie**, pe **Gheorghe Dolipschi**, fratele medaliatului cu bronz la ultima ediție a J.O., pe **Gheorghe Alexe**, **Marian Ciutan** — revenit de la clubul Steaua, după efectuarea serviciului militar. Nu reușim să-i recunoaștem pe toți. Gerul ne îndeamnă să intrăm în sală.

Sala a devenit neîncăpătoare pentru numărul mare de tineri dornici să practice luptele. Alături de componenții echipei participante în prima Divizie a țării, sînt prezenți și juniorii instruiți de **Alexandru Constantin**. Uneori și grupa de libere, pregătită de **Vasile Pătrașcu** — și ea în prima Divizie. Cerem explicații în legătură cu această situație antrenorului M. Belușica. **„A devenit un obicei pentru noi** — ne spune acesta — **ca în unele zile antrenamentele seniorilor să aibă loc odată cu cele ale juniorilor. Cei mici au astfel prilejul să vadă și să învețe lucruri pe care altfel și le-ar însuși mult mai greu".**

Sala este aglomerată, dar o lecție excelent organizată oferă posibilitatea ca spațiul restrîns să fie utilizat la maximum. Antrenamentele sînt adaptate la posibilitățile sportivilor. Fiind toți în producție, aceștia nu pot veni la aceeași oră. Vin în grupuri restrînse, de 4—6 luptători. Tot pe grupe fac și pregătirea. Fiind în imposibilitatea de a efectua două antrenamente pe zi, **Marin Belușica** folosește programe de lecții complexe, în care sînt atacați cei doi factori importanți: pregătirea fizică (afară în aer liber, la începutul antrenamentului) și pregătirea tehnico-tactică. Astfel, toți elevii lui Belușica aleargă zilnic minimum cinci ture de stadion. **„Punem mare accent pe pregătirea fizică** — ne-a spus reputatul tehnician — **pe dezvoltarea tuturor calităților fizice de bază, încă din anii**



Activitate intensă în sala de lupte de la Rapid. În dreapta, antrenorul Marin Belușica *(echipat în trening) exersează cu unul dintre elevii săi,* Gheorghe Dolipschi.

Foto: Ion MIHĂICĂ

junioratului. Pentru învățarea și perfecționarea diferitelor procedee tehnico-tactice lucrăm mult individualizat. După părerea mea, cheia succeselor viitoare ale luptătorilor este asigurarea unei foarte bune pregătiri fizice, care să cuprindă dezvoltarea tuturor calităților fizice de bază, ca și antrenamentele de tehnică individualizate".

Am urmărit apoi o lecție cu exerciții specifice în circuit, pe durata a 30 s pentru fiecare grupă de exerciții, executate în mare viteză. Fiecare circuit se repetă de trei ori, după care urmează o pauză scurtă (1—2 min., în funcție de gradul de pregătire). Am văzut executîndu-se exerciții ingenios alese pentru fiecare procedeu în parte. Am înțeles atunci cum a reușit acest antrenor să dea lotului olimpic trei dintre componenții săi de bază. Și a mai promis și alții... **„Primul care vine este Dan Aiacoboaie"** — ne-a spus Belușica.

Mihai TRANCĂ

CORELAREA JUSTĂ ÎNTRE VOLUM ȘI INTENSITATE = FORMĂ SPORTIVĂ

Specialiștii din toate disciplinele sportive afirmă — de comun acord — că nu se mai pot obține succese sportive fără un volum crescut de antrenament, fără eforturi susținute. Dar, forma sportivă nu se poate realiza numai pe baza unui volum sporit de muncă. Nici doar prin mărirea intensității în efort. Sportivul poate ajunge să dea maximum de randament într-o competiție, la un moment dat, numai printr-o corelare judicioasă a volumului cu intensitatea, în funcție de etapa de pregătire, de nivelul său de cunoștințe (experiența) și, toate acestea, urmărind reacțiile organismului la efortul respectiv (controlate de medic) și al unei odihne corespunzătoare.

Din experiența mea de pregătire a lotului republican de tineret pentru C.E. din 1974 pot spune că în perioada pregătirii de iarnă a fost realizat cel mai crescut volum de muncă. Zilnic se efectuau cel puțin trei ore de antrenament, în care mijloacele folosite vizau îmbunătățirea pregătirii fizice generale, deci creșterea capacității de efort a organismului. Ca mijloace am folosit: exerciții cu mingi medicinale, alergări pe teren variat, prin zăpadă, alergări contra-cronometru, crosuri pe schiuri, exerciții de gimnastică cu gantele, exerciții cu halterele, tăiatul lemnelor cu toporul. În procent de 80% efortul a fost îndreptat spre îmbunătățirea rezistenței și a forței generale și numai 20% pentru dezvoltarea îndemînării, a coordonării (jocuri sportive, exerciții de gimnastică sportivă etc.) și a vitezei.

După o perioadă de efort organizat astfel, în cadrul antrenamentelor au început să-și facă loc exercițiile de pregătire fizică specifică: exercițiile pentru dezvoltarea forței de lovire, a rezistenței specifice, plus exercițiile individualizate pentru perfecționarea tehnicii (de exemplu, perfecționarea apărării împotriva contrei de dreapta; sau — mijloace pentru apropierea de adversar și apărarea împotriva croșeului de stînga). În toată această perioadă de pregătire numărul antrenamentelor s-a menținut crescut și cel al orelor de muncă zilnică, de asemenea.

Odată cu coborîrea de la munte și, deci, cu apropierea datei la care boxerii urmau să susțină primele meciuri, raportul dintre volum și intensitate se schimbă, treptat, numărul orelor de pregătire reducîndu-se, dar intensitatea lecțiilor fiind din ce în ce mai crescută. Pregătirea fizică (cu mijloacele respective) se menține ca obiectiv în cadrul antrenamentelor, dar ea capătă un caracter mai specific. Aparatele, studiul individual și în special lecțiile la mănuși fiind mijloace mai des întîlnite în cadrul lecțiilor decît în perioada premergătoare. În continuare, volumul scade. Se micșorează și numărul antrenamentelor săptămînale. Pregătirea cu mijloace specifice, cu intensitate maximă, este prezentă de cel puțin două, trei ori pe săptămînă. Se introduce, pe lîngă lupta condiționată la mănuși, și lupta liberă, în care temele sînt rezolvate de fiecare sportiv cu mijloace proprii. Urmează meciurile de verificare (fără spectatori), după care se poate trece la meciuri publice. Firește, în obținerea formei sportive, un rol deosebit de important îl joacă și ceilalți factori: alimentația și odihna, dar mi-am propus să abordez numai corelarea celor doi factori — volumul și intensitatea.

TEODOR NICULESCU
antrenor emerit de box

ANTRENAMENTELE SĂRITORILOR NU SÎNT O JOACĂ!

Dan Vlădescu face parte din tînăra generație a antrenorilor de atletism, generația lui **Nicolae Păcuraru, Ion Moroiu, Constantin Mihail, Dan Serafim, Radu Tetiniuc, Grigore Oprișescu** sau **Alexei Techirdalian,** remarcată și recomandată de rezultatele frumoase din ultimii ani. A terminat I.E.F.S.-ul în 1966, este profesor la Școala sportivă de atletism din București. Cele mai bune „produse" ale sale: săritorul în lungime **Constantin Bădoi** — în prezent la Rapid, săritorii în înălțime **Niculina Ilie** și **Dan Simion,** încă elevi ai școlii. Ambii sînt născuți în 1958. Niculina Ilie este campioană balcanică de junioare (1975, Karlovac, Iugoslavia), cel mai bun rezultat al său este de 1,79 m iar Dan Simion, un „Dwight Stones" în devenire — și inițialele sînt aceleași! — a sărit vara trecută 1,97 m.

Pentru 1976, Dan Vlădescu a fixat ca obiective de performanță 1,82 m pentru Niculina Ilie și 2,04 m lui Dan Simion. Niculina va trebui să cîștige campionatele republicane de juniori, Simion — junior și în 1977 — are planificat unul din primele trei locuri. Așa spun cel puțin planurile de pregătire care deschid voluminosul caiet de antrenament, caiet ce conține, după cum aveam să constatăm, „secretele" realizării obiectivelor fixate. În acest caiet au fost trecute toate antrenamentele făcute de la începutul lui octombrie, cînd a început pregătirea sezonului 1976, în el figurează fiecare exercițiu, începînd cu genuflexiunile cu haltera și terminînd cu săriturile peste stachetă. Iată cîteva din aceste „secrete": din octombrie pînă la începutul lui februarie genuflexiunile cu haltera — între 40 și 120 kg — făcute de Simion însumează peste 260 000 kilograme. Adăugați cei aproximativ 10 000 de pași săltați, cei peste 5 000 de pași săriți, alte 10—12 genuri de exerciții de pregătire de forță, de viteză, detentă sau chiar tehnică a căror repetare, cu sau fără îngreunare, duce tot la numere cu mulți de zero și veți vedea că antrenamentul unui săritor de înălțime nu este deloc joacă!...

Am urmărit cîteva din antrenamentele Niculinei Ilie și ale lui Dan Simion în prima săptămînă a lui februarie. Nu toate, desigur, dar caietul ne arată că ambii au venit în fiecare zi la „23 August", înainte sau după orele de școală. Profesorul Vlădescu a stat mult mai mult în sală, avînd în afara celor doi performeri și o grupă de avansați și o alta de începători. Un coleg de la școala de atletism spunea că Dan Vlădescu deschide în fiecare zi sala, dimineața înainte de 8 și o închide seara, după ora 21. Documentele de planificare ne mai spun că Ilie și Simion se află în ciclul II al perioadei pregătitoare. Succesiunea antrenamentelor demonstrează ponderea deosebită a lucrului de forță și viteză, respectîndu-se preceptele perioadei pregătitoare. Sînt prevăzute însă și antrenamente de tehnică, ambii săritori urmînd să participe la 28—29 februarie la campionatele naționale de sală ale juniorilor la Focșani; atunci se va încheia ciclul amintit. Tot caietul de antrenament ne mai spune că la Focșani, Ilie va trebui să sară 1,80 m iar Simion 2,00 m. Dacă aceasta se va realiza, va fi în principal datorită acumulărilor fizice și mai puțin antrenamentelor cu caracter tehnic. Obiectivele maxime sînt fixate pentru la vară, etapele de pregătire urmîndu-și cursul firesc.

VI. MORARU

PREGĂTIREA PRIN CONCURS ȘI UN EUFEMISM

Există concepții diferite asupra procesului de pregătire, asupra distribuirii accentelor într-un sezon, știut fiind faptul că, în timp ce la unii scrimeri asaltul de concurs înseamnă o reală acumulare (fizică și nervoasă) în vederea atingerii vîrfului de formă tocmai la obiectivul nr. 1 al anului — C.M. sau J.O. — la alții, dimpotrivă, se concretizează printr-o mare descărcare a bateriilor. **De aceea, sarcina primordială a celor chemați să pregătească loturile noastre naționale este să găsească calea cea mai bună de urmat. În ceea ce privește federația de resort, ea a optat pentru onorarea tuturor invitațiilor la marile competiții de pe continent. „Pentru că** — ne-a spus prof. **Dionisie Tepșan,** secretarul general al federației de scrimă — **acest contact extins cu valorile scrimei internaționale contribuie nemijlocit la creșterea tineretului nostru, la consacrarea trăgătorilor români, la trierea selecționabililor, la estimarea reală a șanselor noastre și ale celorlalte școli în această perpetuă competiție".**

Pregătire prin concurs, deci. Bineînțeles, nu absolutizînd procesul, ci gradîndu-l și avînd la bază o acumulare controlată de forțe în perioadele precompetiționale. Dar pentru ca diagrama formei sportive să nu înregistreze prea multe puncte de minimă, sau chiar de stop datorate accidentărilor, este nevoie de o perfectă conlucrare a factorilor responsabili: antrenori, sportivi, medici, metodiști, psihologi. În anumite momente ale patrulaterului Franța — Italia — România — Ungaria, din sala Floreasca II, în jurul sabrerilor noștri se aflau 8—10 persoane, conducători, antrenori, psihologi, metodiști, doctori. Animați de cele mai bune intenții, dînd sfaturi și încurajări celor de pe planșă. Dar lîngă ei, pe bancă, îmbrăcat în costum de stradă, se afla cel mai bun sabrer al țării, **Dan Irimiciuc.** De ce? Suferind o întindere musculară spre sfîrșitul lui ianuarie, la concursul internațional de la Moscova, i s-a permis să tragă, la mai puțin de o săptămînă **„la un antrenament controlat"** (cum s-a exprimat eufemistic **Vasile Dumitrescu,** instructor principal la C.N.E.F.S.) de la Iași și, nerefăcut încă, piciorul accidentat a recidivat, scoțîndu-l pe Irimiciuc din pregătire timp de 20 de zile. Anul trecut, în aceeași perioadă, el a trebuit să sufere o operație datorată unei rupturi musculare, fapt ce l-a privat de o pregătire adecvată, reflectat fidel la Budapesta în proba pe echipe, dar mai ales în cea individuală, unde a pierdut poziția fruntașă dobîndită anterior. **„Am greșit cu toții la Iași,** ne spune Dan Irimiciuc, **și mai ales eu, care simțeam că ceva nu-i în regulă cînd solicitam mai mult piciorul, ca de exemplu la săriturile sub panou, la baschet. Dar nimeni nu m-a sfătuit să nu concurez".**

Noi credem că răspunderea sportivului, autocunoașterea, nu sînt niște noțiuni abstracte. După cum nici individualizarea antrenamentelor, încălzirea, recuperarea după efort, toate la un loc menite să asigure un crescut potențial de luptă, în care validitatea este un dat elementar.

„Cazul Irimiciuc" trebuie să dea de gîndit, dacă vrem ca scrima românească să abordeze acest ultim sezon preolimpic cu toate forțele intacte și apte de o mare performanță la Montreal.

Paul SLĂVESCU